રાંધણીમાં દવા

લેખક

વૈદ્યરાજ હોરમસજી આચાર્ય

આર. એમ. પી.

ટચુકડો વૈદ્ય, દર્દી અને દવા

ચપટીમાં ચમત્કાર, ઋષિવૈદ્ય, ભારતનો વૈદ્ય, હકીમી વૈદ્ય, યોગી વૈદ્ય, વૈદક ભંડાર, ઝટપટ ઇલાજ, અ[illegible]માનનો ચમત્કાર વગેરેના લેખક

તથા સુપ્રસિદ્ધ પત્રોના વૈદક કોલમના સંપાદક

મુદ્રક. પ્રકાશક—

મણિલાલ એન. સરૈયા

આર. પી. આર્ય પ્રકાશ પ્રીંટીંગ પ્રેસ

રાષ્ટ્રવાણી કાર્યાલય:

આર્ય સમાજ બીલ્ડીંગ, કાકડવાડી

મુંબઈ ૪.

પ્રથમાવૃત્તિ

કિંમત ૭૫

નયા પૈસા.

તમારી રાંધણી દવાનો ભંડાર

લેખક : વૈદ્યરાજ હોરમસજી આચાર્ય.

અજમો

રૂચીદાયક, પવનતોડ, કઠોળ જેવો ભારે ખોરાક પચાવે. અજમાનો ઉકાળો કોલેરા દુર કરે, દરેક કલાકે એક ચમચો પીવો. પ્રવાસમાં એકલો અજમો દવાની પેટીનું કામ આપશે. શેકેલો અજમો ચાવી જવાથી પેટના દર્દો દુર થાય. અજમાનું આગ્ન તત્વ ભુખ, પાચન સુધારે છે, વાત-કફને અંકુશમાં રાખે છે અજમાનો ઉકાળો દમ, ટાઢીયો તાવ, કફનો ભરાવો, સંધીવાની પક્કડ દુર કરે છે. શેકેલો અજમો સુંઘવાથી, તેનો ધુમાડો લેવાથી શર્દી અને માથાના દર્દો દુર થાય છે, શેકેલો અજમો ચાવવાથી કમર પિડા દુર થાય, ગર્ભાશય શુદ્ધ થાય, સુવારોગ મટે અજમો ચાવવાથી દારૂની ટેવ તૂટી જાય. સૂંઠ અને અજમો પીસી રાતે લગાડી સુવો અને સવારે અજમાનો ઉકાળો બનાવી કોગળા કરવાથી ઢીલા દાંતો મજબુત થાય. અજમા સાથે ગોળ સવારે-રાતે ખાવાથી દરાજ, ખરજવાં, શીતપીત્ત દુર થાય. અજમાનો સુકો ગરમ શેક ન્યુમોન્યા સુધીના રોગો દુર કરે. પાનમાં અજમો ખાવાથી તંબાકુની ટેવ તૂટે. ઉલ્ટી વખતે અજમો ખાવ.

અડદ

ગરીબોનું ઘી છે. તેલ માખણ લીધા વગર ચીકાશ આપે છે અડદનું તેજ તત્વ રસાક્રયા-સુધારી વીર્યનો જથ્થો ઝડપથી વધારે છે. ચીકણો વાયુનાશક હોવાથી મળ-મૂત્રની સફાઇ થાય

છે તાકાતની દવા અડદના લાડુ છે. અડદ ધાવણ વધારે છે, રૂતુ સાફ લાવે છે. ગાંઠ–ગુમડાં હોય ત્યારે અડદ ખાવાં નહી. શેકેલા અડદનો આટો ઘી-ગોળ સાથે ખાવાથી રીકેટ મટે છે. બીમારી પછી ફરીથી શકિત લાવવા અધો રતલ પાણીમાં એક આઉંસ અડદ ભીંજવી ને પાણી સવારે પી લેવું.

આદુ

જગતની દવા છે. ડયુકનો તીખો જીંજર શ્વાસ તથા પેટના દર્દો દુર કરે છે મધમાં ભીંજવી આદુ ૪ કલાકે ચાવવાથી દમ, ખાંસી, હ્રદયરોગ નકકી મટે છે. ચરક શર્દીનાશક જણાવે છે. સુશ્રતના મતથી તે અગ્નિ દીપક, શુળશામક છે. મંદાગ્નિ, અને આફરો આદુ સાથે નીમક ખાવાથી દુર થાય છે. આદુનો રસ ગરમ લગાડવાથી સંધીવા, માથાની પિડા દુર થાય. આદુ હાજર નહી હોય તો સૂંઠનો ઘસારો લગાડો. મધ સાથે આદુનો રસ હાર્ટ ટોનીક છે, કોરોમાઇન કરતાં સરસ કામ આપે છે. ઘડપણ દુર કરવા ગરમ દુધ સાથે પીસેલી સુંઠ પીવો અથવા ઘી–ગોળ સાથે સૂંઠ ખાવ. સુંઠ ગોળ કાયાકલ્પ છે. આદુનું સરબત, પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ, આમ, ઝાડો દુર કરે છે. આદુના રસમાં ખાંડનું પાણી અને એલચી અથવા કેસર મેલવી આદુપાક બનાવી રાખો.

આમલી

એના પૃથ્વી અને જલ તત્વથી આપણા હ્રદયને પોષણ મલે છે. તેના અગ્નિ તત્વથી અરૂચી દુર થાય. જલ તત્વથી પિત્તનું શમન થાય અને પૃથ્વી તત્વથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય. આમલીના પાણીમાં ખાંડ ઉમેરી રાતે પીવાથી સવારે ઝાડો ખુલી જાય છે. સવારે પીવાથી ઉનાળાની ગરમી લાગતી નથી. જુની આમલીના રસ સાથે લસણ ખાવાથી કોલેરા મટે છે. ઠંડા પાણી

સાથે હલદને આમલીનો પીસેલો મગજ પીવાથી ગોવરૂ શીતળાનો હમલો થતો નથી. આમલીના પાન છાશમાં બાફીને બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે. આમલી આંતરડાં સાફ રાખે છે. સંગ્રહણી, અતિસારની શરતીયા દવા છે. ભુખ લાવવા જુની આમલી સાથે લસણ પીસી, સુકકા કડક પાઉ સાથે ચટણી ખાવ આમલીના ઉપયોગથી કૃમીરોગ નાશ પામે છે. દક્ષિણ ભારત ચાવલ સાથે આમલી ખાય છે; તાવ અને તડકો આમલીના સરબતથી દુર કરે છે.

એલચી

સુશરૂતના મતથી એલચી પાચક-ચેતન સ્થાપક છે; જીભ બેશુધ્ધી, ભેજાના દર્દો સુધારે છે. ચરક વાતનાશક કફહર. કાંતિકારક, શુળ નિવારક જણાવે છે એલચી ખાવાથી દાહ, કલેજાનો સોજો દુર થાય છે. નીમક સાથે એલચી ખાવાથી પેટ હલકું થાય છે. એલચી, પીપર, વાંસકપુર અને સાકરચોખા ઘી કે માખણ સાથે ચાટવાથી ટી. બી, કમળો, અલસર મટે છે. એલચી હાર્ટ ટોનીક છે. ઘી સાથે એલચી ને પીપરીમુળ ચુર્ણ ચાટવાથી હૃદયનું જાલીમ શૂળ બંધ થાય છે. મધ સાથે એલચીના કોટલાની રાખ ચાટવાથી ઉલટી-ઉછાળો તરત બંધ થાય છે. મધમાં એલચી ચુર્ણ ખાવાથી પીસાબ પિડા કે અટકાવ વગર સાફ ઉતરે છે. પાણીમાં છાલ સાથે એલચી ભીંજવી ત્રણ કલાકે પીવાથી ટી. બી., હાડકાનો તાવ દુર થાય. સંગીતકારો અને ભેજા દુઃખણ કરનારને એલચીનો ઉપયોગ જરૂરી છે.

કેશર

ચરક દાહશામક, શર્દીનાશક જણાવે છે. સુશ્રુત લોહી-વર્ધક, રકતશોધક, શુળનાશક, યોની સુધારક જણાવે છે. પાતલાં ઘી સાથે કેશર સુંઘવાથી માથાના દર્દો દુર થઇ ભેજું મજબુત થાય. ગરમ દુધ સાથે કેશરને કપુર પીવાથી કૃમીરોગ નાશ પામે. મધ સાથે કેશર ૧૦ રતી ઘુંટી ચાટવાથી માસીક દુખાવો દુર થઇ રૂતુ સાફ આવે છે. ટાઇમ પહેલાં ત્રણેક દીવસ અગા-ઉથી ઉપાય કરવો.

કોકમ

લીંબુ, આમલી, દાડમ માફક કોકમ રૂચીકર હોવાથી દાલશાકમાં વપરાય છે. કોકમના પાણીમાં એલચી સાકર પીવાથી હોજરીની ખટાશ દુર થાય છે. સાકર સાથે કોકમનું ઘી ખાવાથી મરડો દુર થાય. કોકમના પાણીમાં જીરૂં ને ખાંડ પીવાથી શીળસ, શરીરે લાલ ચકરડાં દુર થયાં છે.

નાળીયેર

તેનું પાણી ઠંડુ, મુત્રળ, શ્યાસ શામક છે. મુળાના રસમાં સુકુ કોપરૂં પીસી લગાડવાથી ઉંદરનું ઝેર ઉતરે છે. કોપરેલ લગાડવાથી ખસ, ખરજવાં દરાજ દુર થઇ ચામડીની સુંદરતા વધે છે. ઘા; ઉપર કોપરેલ લગાડો. સંધીવા ઉપર ગરમ કોપરેલ સાથે મરી એલચી માલીશ કરો. ગોળ સાથે કોપરૂં ખાવાથી તાકાત વધે છે. કોપરાપાક બળવર્ધક છે.

ખસખસ

રાતે પાણીમાં ભીંજવી સવારે દુધ સાથે ઉકાળી ખીર બનાવી ખાવાથી લોહી, વીર્ય, તાકાત વધે છે. ખસખસ ગરીબોની પોરીડજ છે. ગોળ સાથે ખસખસ ખાવાથી વજન વધે છે. દુધ સાથે ખસખસ ને ચારોળી પીવાથી શરીરમાં જલદી ભરાવો થાય. ખસખસ પીસી પાણીમાં ભીંજવીને તે પાણી પી જાવ. ખસખસ શક્તિવર્ધક છે.

ગોળ

હાર્ટ ટોનીક છે. થાક ઉતારી તાઝગી આપે છે. કૃત્રિમ ગ્લુકોસથી ચઢીયાતો છતાં સસ્તો છે. વેલાત વીયેના ખાતેના તબીબો નબળા હાર્ટ ઉપર ગોળનું પાણી ફરમાવે છે. ગોળના પાણીમાં બે ટીપાં ઘી સવારે પીવાથી રીકેટ દુર થઇ વજન વધે છે. સવારે ગોળ રવાનો શીરો ગરમ ખાવાથી માથાના દર્દો મટી ભેજુ મજબૂત થાય છે.વીર્યવર્ધક, શક્તિવર્ધક છે. ગોળ સાથે ઘઉંનો આટો મેળવી ટોપ્રી બનાવો તો પ્રવાસમાં ભોજનનું કામ આપશે. ગોળના પાણીમાં મરી કે લીમડાની અંતર છાલ પીસી પીવાથી તાવ ઉતરે છે, ગોળ સાથે આદુ કફને દુર કરે. ગોળ સાથે હીમજ ખાવાથી પિત્ત શાંત થાય. ગોળ સાથે પીપર ચુર્ણ ખાવાથી વાયુના રોગો નાશ પામે. ગોળ સાથે મરી ખાવાથી પુષ્કળ દર્દો દુર થાય. ચાહને બદલે આમલી સાથે કોકમનું પાણી બનાવી તેમાં ગોળ અને ધાણા ભુકી નાંખી તાઝગી મેળવો. ગોળમાં એ. અને બી. વિટેમીન સાથે પ્રોટીન અને ખનીજ તત્વો છે.

શુક્રવારે ચણા સાથે ગોળ ખાવ. ભોજન બાદ મીઠાઇને બદલે સુંઠ–ગોળ ખાવ. ગરમીમાં ગોળના પાણીમાં ધાણા ભુકી નાંખી પીવો, ધાણા સાથે ગોળ સવારે ખાવાથી નબળાઇ તુટે. એકાદશીને

દીવસે શીંગદાણા સાથે ગોળ, અથવા કોપરાં સાથે ગોળ ખાવ. ગોળના પાણીમાં આદુ કે લીબુંના ટીપાં નાંખવાથી લહેઝત વધે છે. વાઇની ફીટ, બેહોશી, શ્વાસની ગભરામણ દુર કરવા ગોળનું પાણી પીવો-તેનાથી જ્ઞાનતંતું અને મગજ બળવાન થશે.

ઘી

ભેજું, આંખો, કરોડ અને જ્ઞાનતંતુનો ખોરાક ઘી છે. ઘી સ્નાયુને ચપલ રાખે, ઘડપણ અટકાવે. ગોળ, દહીં, કેળાં, શ્રમનાશક છે તેમ ઘી વીર્યવર્ધક, બુધ્ધિપ્રદ છે. ઘી ઘસો તો આંખની પિડા, માથાના દર્દો, ફુલેલી નસો દુર થાય. કસરત પછી પહેલવાનો અને સંભોગ પછી તરત ગ્રહસ્થો ગુમાવેલી શક્તિ પાછી મેળવવા ઘી પીયે છે. કોપરેલ ઘી જેવોજ ગુણ ધરાવે છે. સવારે ઘી સાકર ને મરી ચાટી ઉપર ગરમ દુધ, બળ, બુધ્ધિ, બાહોશી વધારે દુન્યાની દરેક શક્તિની દવા, ઘીના આ પ્રયોગ સામે તુચ્છ છે ચરક રૂષી કહે છે કે વીર્યના હજારો ટીપાં ઘી તૈયાર કરી આપે છે.

જાયફળ

વીર્યબંધક, વીર્યવર્ધક, પિડાશામક, નિંદ્રાપદ છે. પાણી જેવી ધાતુને ઘટ્ટ કરી જમાવે છે દુધમાં જાયફળ ઘસી લગાડો તો ખીલ મટી જાય શર્દી સંધીવા ઉપર જાયફળ ઘસી પાણીમાં ગરમ લગાડો અને ગરમ દુધમાં જાયફળ પીવો, એવો સ્પેનીશ હકીમનો નુસખો છે લીંબુના રસમાં જાયફળ ઘસી ચાટવાથી અજીર્ણ આફરો તરત ઉતરી જાય છે જાયફળની ટુકડી ચુસ-વાથી અવાજ સુધરે છે. વધુ પ્રમાણમાં જાયફળ કેફ ચઢાવે છે. ચપટી જેટલું વાપરો દહીં ને સાકર સાથે જાયફળ ખાવાથી અતિસાર, બહુમુત્ર, વારંવાર પીસાબની હાજત મટી, મળ અને વીર્ય ઘટ્ટ થઇ, રૂકાવટ વધે છે. જાયફળ ગરમ હોવાથી તાવ, હાઇપ્રેસર, દાહમાં વપરાતું નથી.

જીરૂં

ચરકના મતથી જીરૂં શુળનાશક છે. સુશ્રુતના મતથી આમનાશક, પવનતોડ, રૂચીપ્રદ, શર્દી ને સંધીવા દુર કરે છે. જીરાની અસર તલવાર જેવી કાતિલ, અણુ જેવી ઝડપી, સૂર્ય જેવી સુક્ષ્મ છે. ગર્ભ શુધ્ધ કરે, પીસાબ છુટથી લાવે, પેટના કૃમીનો નિકાસ કરે, ચારે તત્વો પુરાં પાડે. રોશની પુરે, લોહી સુધારે, ટી. બી. ને વિદાય આપે. દહીં સાથે શેકેલું જીરૂં આતસારનો પ્રવાહ થોભાવે છે: અર્ધો કપ પાણીમાં એક ચમચી પીસેલું જીરૂં રાતે ભીંજવી સવારે પીવાથી દરેક તાવ, ખોટી ગરમી અને ટી. બી દુર થાય છે. જીરૂં ધાણા ગોખરૂં રાતે ભીંજવી સવારે પીવાથી પ્રદર, વીર્ય સ્રાવ, સ્વપ્નદોષ મટે છે. અજીર્ણ, અલસર, વાયુગોળો થાય તો જીરૂં ચાવો, જીરાંનું પાણી પીને રાહત મેળવો. ભાજી, તરકારી, દાલ રંધાઇ ગયા પછી છેલ્લે જીરૂ, ધાણા હલદ નાંખો તો કીંમતી તત્વો શરીરને પુરાં મળશે. શેકેલાં જીરાંની ભૂકી સુંઘવાથી શર્દી તુટશે, ભેજૂં મજબુત થશે, તપકીરની આદત છુટશે. દહીં સાથે જીરૂ ધાણા સાકર ખાવાથી કમળો મટે. ઠંડા દુધ સાથે જીરૂ ભુકી પીવાથી પીસાબની ગરમી ઓછી થાય. જીરૂ, ધાણા, વરીયાળી, સુવા, સાકર, સાઇટ્રીક એસીડ સાથે મેળવો તો સ્વાદિષ્ટ પાચન ચુર્ણ બનશે. લીંબુના રસમાં જીરૂ સિંધવ ઘુંટી ફાકવાથી અડગરી તથા પેટના દર્દો જાય. જીરાનો ધુપ હેડકી દુર કરે બીંછીનું ઝેર ઉતરે

કાંદો

મધ સાથે કાંદો વીર્ય વધારે, હાંફણ તોડે, ઘી સાકરને શેકેલા અજમા સાથે કાંદો નામર્દી મટાડે. કાંદો બુધ્ધી વધારે, મરદનો બાંધો ગોળ સાથે કાંદો ખાવાથી ઉંચાઇ વધે. દહી-

જીરૂ સાથે કાંદા મરડો મટાડે. હરસ સુકવે, પીપર સાથે કાંદા કોલેરા દુર કરે.

તજ

વાતને કફનો નાશ કરે, રૂપ સુધારે, કીડ ખરજવાં મટાડે. આમ કાપે, સુક્ષ્મ ઝેરનો નાશ કરે શર્દીને માથાનો દુખાવો દુર કરે. ઘસારો ચાટો ને લગાડો. તજ લોહી વધારે, સ્પુર્તિ આપે, દુરગંધ ભાંગે, પવન તોડે, ખહીના જંતુ મારે. પેટ- પાચન સુધરે. તજ ગરમ છે, હાર્ટને લોહી પંપ કરવામાં મદદ કરે, ચુસવાથી કફ પીગળે, ખોરાક પચે, બળબુધ્ધી વધે. ખાંડ દુધ વગરની તજની ચા શર્દી, હાંફણ ફલુને વિદાય આપે. અર્ધો કલાકે એકચમચી પીઓ. ભોજન પછી તજનો ટુકડો ચુસો. સવારે ચપટીપુર તજની ભુકી પાણી સાથે પીવાથી ભુખ વધશે, અપચો તુટશે, આમ ઓગળી જશે. તજનું તેલ ગરમ પાણી સાથે ત્રણ ટીપાં લેવાથી પરસેવો થઇ ફલુ ઉતારશે. તજનુ તેલ વડે મુકવાથી દંત પીડા દુર થાય.

તેલ

જાુઇ, શખાવલી, ગુલાબ, આમળા, દુધી, નગોડ, બ્રાહ્મી ત્રણ રાત પાણીમાં ભીંજવી તલના તેલમાં, ચીજો કાળી પડે ત્યાં સુધી ઉકાળો એટલે સસ્તું અકસીર બ્રાહ્મી તેલ ઘેરમાં તૈયાર થશે. કોઇળી તેલ ઠંડુ ઘસવાથી માથાનું દર્દ જાય. સાથે તલનું તેલ દાંતે ઘસી સુવાથી પાયોરીયા જાય. માલીશ માટે શીંગનું તેલ ઉત્તમ છે. તેલનો ઉપયોગ વાયુને અંકુશમાં રાખે છે અને વાયુ અંકુશમાં આવવાથી પીત અને કફ પણ કબજે થઇ, બીજા વિકારો થવાનો સંભવ ઓછો છે. મરાઠી લોકો રાંધવામાં તેલને બદલે કોપરૂં તથા શીંગદાણા વાપરે છે તેથી મજુરી કરતાં થાકતા નથી અને ટાઢ-તાપ સહન કરી શકે છે. સ્નાન પહેલાં તેલનું માલીશ લેવાથી રીકેટ

મટીને હાડકાં મજબુત થાય. તેલ વાત તત્વને પુષ્ટ રાખી બુધ્ધિ વધારે છે. મરાઠી ભાઇએ. તેલથી, ગોરા લોકો માખણથી અને ગુજરાતી ભાઇઓ ચોકખા ઘીથી જ્ઞાનતંતુ મજબુત રાખે છે, ત્યારે અન્ય ભાઇઓ વેજીટેબલ ઘી ખાઇને કમજોર થઇ રહ્યા છે

દુધ-માખણ-મલાઇ

ખદી રોકવા માટે બી સી. જી. રસી મુકાય છે અને કૃત્રિમ દવા પાછળ લાખોનો ધુમાડો થાય છે પણ દુધ ઘી પૂરતાં પ્રમાણમાં ગરીબોને મલી રહે તેવી યોજના સરકારને સુઝતી નથી. જીવન શકિત બરોબર ટકી રહે તો રોગના હુમલા શરીર ઉપર ફાવી શકે નહીં. નબળી રૈયતે હાકેમ જોરાવર,-કીલ્લો નબળો તો શત્રુ બળવાન. ચાહ સાથે તીખો પદાર્થો ખાઇને આપણે પોતાનું પેટ બાળીયે છે. રશીયાએ શોધ્યું છે કે બીજો ખોરાક બંધ કરીને એકલી જીરા સાથની છાશ ઉપર રહેવાથી ઘડપણ દુર થાય અને કાયા પલટાઇ જાય કેસર-ચારોલીનું દુધ તરતજ તાકાત આપે છે, ગરમ દુધથી મગજ પ્રફુલ્લ રહે છે. કાચા દુધના કોગળા અને સેવન પેટ-જીભના અલસરો દુર કરે છે. તાવમાં દુધ પીવાથી કમળો થઇ જાય, સંભાળો. ગાયનું દુધ બુધ્ધિ વર્ધક છે. ભેસનું ભારે, વીર્યવર્ધક, નિદ્રાપ્રદ છે. ગધેડીનું દમ ખાંસી ઉપર કામયાબ છે, બકરીનું તુરૂં, ઠંડું, મીઠું, ટી. બી દુર કરે છે. ઘેટીનું મીઠું, ગરમ, કેશવર્ધક, માંસવર્ધક છે. હાથણીનું બળકર પિત્તનાશક છે. ઘોડીનું ખારૂં, અગ્નિ વર્ધક, રેચક છે, ઉટડીનું આફરો જલોદર મટાડે. માતાનું રોશની વર્ધક છે. દહીં પેટ સાફ રાખી પવન તોડી આયુષ વધારે છે.

મરી

વાત પિત્ત કફ ત્રણેની વધઘટ અટકાવી અ કોશમાં રાખે છે. વાયુની મદદ વિના એકલો કફ કે પિત્ત જોર કરી શકતો નથી. ઘી સાથે મરી ભેજાંનો ખોરાક છે. માથાની શુન્યતા, ભારેપણુ દુર કરી પ્રફૂલ્લતા બક્ષે છે. કૃમીરોગ અને પેટનું શુળ દુર કરી પાચન સુધારે છે. ચરક અને સુશ્રુતના મતથી પીનસ તથા ચામડીનાં દર્દો મટાડે છે. યુરોપના તબીબો મધ સાથે મરી અને સોનાંમુખી ચુર્ણ ખવાડી હરસ દુર કરે છે. દુધ વગરની મરીની ચા પી ઓઢી સુવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે. તુલસી પાનમાં મરી ખાવાથી તાવ, સંધીવા, રૂમેટીક ફીવર દુર થાય. લીમડા પાનમાં મરી ખાવાથી ભેજાંની નબળાઇ દુર થાય. બરોળ ને કલેજાની ક્રિયા સુધારે છે. મરી આંતરડાં સુધારે, ઘડપણ દુર કરે છે. લીબુના રસ સાથે પીસેલા મરી પીને ઉપર માખણ ચાટવાથી સુવર્ણમાલતી જેવી અસર આપે છે. ચાવલ સાથે લસણ, મરી ખાવાથી વાયુરોગ નડતા નથી. ચૈત્ર માસમાં લીમડાના રસ સાથે મરી ચાટવાથી બારે મહીના તબીયત સારી રહે છે અને સાપનો ડંખ ચઢતો નથી. ભેજા દુઃખણ કરનાર માટે ગોળ, મરીનું ચાટણ અમૃત તુલ્ય છે. મરીથી શરીર ભેજાને વાયુતત્વ જોઇતાં પ્રમાણમાં મલી રહે છે. ગોળ, મરીના સોપારી જેટલા ચાટણથી લોહી, બુદ્ધી તરત વધવા માંડે છે. રોજ સવારે પાણી સાથે લો એટલે સુક્ષ્મ ઝેરનો નાશ થશે, રોગોના હુમલા સામે રક્ષણ મળશે. ઉત્તર ભારત મરચાંને બદલે મરી વાપરે છે. પીસેલાં મરી એક ચપટી માટલામાં નાંખી તે પાણી પીવાથી વાત-પીત્ત-કફ અંકોશમાં રાખી બુધ્ધિ વધારે છે.

મીઠું-સબરસ

છાતીપર શેકવાથી દુઃખાવો મટે છે. કાળું મીઠું ભુંજીને સવારે પાણી સાથે પીવાથી તાવ ચાલ્યો જાય. મીઠાના કોગળાથી કાનની રસી સુકાય. મીઠાની પોટલી બાંધવાથી આંટણ, સંધીવા, મોચકાટ સોજો મટે. જલોદર, હાઇ પ્રેસર, શીતળા, પાંડુરોગમાં મીઠાની મનાઇ ફરમાવી છે.

મેથી—અશ્વબલા

ઘોડા તથા માણસને હોર્સ પાવર આપે છે. તેમાં ટેનીન, ફોસફેરીક, આલબ્યુમન છે વાતનાશક દ્રવ્ય 'ટ્રાઇ મેથીલેમીન' છે થુંક વધારી પાચન અને આખી રસક્રીયા સુધારે છે. સાતે ધાતુથી આમ દુર કરી લોહી વધારે છે. ઘઉં અને મેથી તવા-પર ભૂંજી આટો બનાવી તેની કોફી પીવાથી શરીરમાં ઝડપથી કૌવત વધે છે. ગર્ભાશય સંકોચાય છે. મેથીના લાડુ કમરનો દુઃખાવો દુર કરે છે મેથીની ભાજી કાચી ચાવવાથી આફરો, સુવારોગ, વાયુવીકાર દુર થાય છે. સવારે પાણી સાથે મેથીની ભુકી બે ચપટી પીવાથી પ્રદર મટે છે, આંતરડા મજબુત થઇ આરંભીક હર્નીયા દુર થાય. દહીં સાથે શેકેલી મેથી ભુકો ખાવાથી મરડો મટે છે. મેથી ધાવણ વર્ધક છે. લોહી-પીસાબની સાકર કાપે છે. પીસાબને અ કોશમાં રાખે છે.

રાઇ

ગોળ સાથે રાઇનું તેલ ૨૦ સવાર લેવાથી દમરોગ નાશ પામે છે, સંધીવાની વેદના ઓછી થાય છે. રાઇ કોઢ-નાશક, વાયુનાશક, કફહર, વેદનાશક, ગરમ છે રાઇનો લેપ

સોજો મટાડે છે. ડુંટી ઉપર રાઇ ત્રણ મીનીટ મુકાવાથી ઉલટી બંધ થાય. રાયની પોટીશથી ન્યુમોન્યા, કલેજાનો સોજો દુર થાય છે. હીંગ અને રાઇની ભુકી ૧/૪ તોલો કાંજીમાં પીવાથી ગર્ભીણીનો મરેલો ગર્ભ પડી જાય છે. રાઇના ગરમ પાણીમાં પગ શેકવાથી માસીક દુઃખાવો શાંત થાય છે. માખણ સાથે પીસેલી રાઇ લગાડવાથી દરાજ, ખરજવા, કોઢના ડાઘ દુર થાય છે.

લવંગ—દવેકુસમ

ગરમ, પાચક, કફનાશક, આમનાશક, વાતહર, ગંધ નાશક છે. ફેફસાંની નબળાઇ દુર કરી શ્વાસક્રીયા સુધારે છે. લવંગનો ઉકાળો શર્દીતોડ શ્વાસનાશક છે. શેકેલાં લવંગ ચુસવાથી શ્વાસ માર્ગ ખુલી જાય છે, તેથી પાંચ જાતના દમ દુર થાય. લવંગ સાથે સફેદ કાથાની ભુકી દાંતે ઘસી સુવાથી દાંતની રસી સુકાઇ જાય છે. શેકેલાં લવગ ચાવવાથી તરતજ શર્દીનું જોર તુટે છે લવંગ ત્રણે દોષોના સુક્ષ્મ વીષને મારે છે ફેળાઇ જવાના ગુણથી આમ તથા લોહી વીકારને મારી હઠાવે છે. મધ સાથે શેકેલા લવંગના ચુર્ણથી આમ તથા પેટનો દુઃખાવો શાંત થાય. લવંગ દાંતને મજબુત રાખે છે. લવંગનું પાણી ગભવતીની ઉલટી બંધ કરે છે. લવંગ ચેતના સ્થાપક છે.

લસણ

કસ્તુરીનો ગુણ ધરાવે છે. વીર્ય વર્ધક, જંતુનાશક, શુળ મટાડનાર, કૃમિનાશક, કફનાશક, વાયુનાશક, રૂચીદાયક, પાચક, ગરમ, દસ્ત સાફ લાવે છે.

જુવાર કે બાજરાની રોટલી સાથે લસણ ખાવાથી સર્વે

વિટામીનો પ્રાપ્ત થાય છે. ઘી કે માખણ સાથે અથવા દરાખ જુની આમલી સાથે લસણ ખાવાથી ગરમ પડતું નથી. નસોની સુકી દીવાલ મજબુત કરી બંને જાતના લોહીના દબાણો માફકસર કરે છે, અને હાર્ટની ક્રિયા તરત સુધારે છે. કાચી લસણ ચાવવાથી અથવા બે ચમચા વચ્ચે દબાવી કાઢેલો લસણનો રસ ગળામાં લગાડવાથી ડીપથેરીયા, ટોનસીલ, ગળાનું કેનસર દુર કરે છે. લસણના પાણીએ ધોવાથી ગંધાતાં ચાંદા રૂઝાય છે. ઘી સાથે ખાવાથી ટી. બી. મટે છે, લકવો દુર થાય છે, સંધીવાની પકકડ તુટી જાય છે, લસણ બુધ્ધીવર્ધક છે. હીટલરે સોલજરોને લસણના કેપસુલો ખાવા આપ્યા હતા. છાશ સાથે લસણ ખાવાથી શરીરને ૬ રસો મલી રહે છે કોઢ, દમ, હરસ, સોજો, અડગરી મટાડે છે પેનીસીલીન કરતાં સારૂં કામ આપે છે.

લીંબુ

લીંબુની ચીરમાં મરી ભૂંજી ચુસવાથી વાયુ, પેટના દર્દો મટે છે. થાક ઉતારે છે. લીંબુ રસમાં હીંગ ચુસવાથી પાચોરીયા દુર થાય. લીંબુ પાણીના કોગળા કરવાથી દાંત મજબુત કરે, લીવર સુધરે દરાજ કોલેરા મટાડે

કોથમીર

દોષ નાશક બુધ્ધિ વર્ધક ઠંડી તાવનાશક મુળ, પાચક ગ્રાહી દાહ શામક છે. પીસેલા ધાના ભીજવી તેનું પાણી દરેક રોગો દુર કરવા વૈદ્યો વાપરે છે, કારણ શરીરના બંધ માર્ગો તે તરત ખોલી નાંખે છે. લવંગ, સુંઠ ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવાથી તાવ અજીર્ણ દમ દુર થશે. સુંઠ સાકર ધાના ગર્ભવતીની ઉલટી ઉપર રામબાણ છે. જુના સોજા ઉપર ધાના સાથે જવના આટાની પોટીશ બંધાય છે. ધાણાનું પાણી ઉકાળી

આંખમાં વારંવાર ટપકાવવાથી ચસ્મો, મોતીયો, ખીલ, ઝાંખ પરૂ શીતળા દુર થાય છે ધાણા ખાવાથી ભોજન પચી જાય છે. લગન-નવજોતની પાનની રકાબીમાં પીરસવાની જરૂર છે. ધાનામાં બી વિટામીન વિપૂલ છે. ધાના શર્દીના શેક છતાં શ્વાસ શામક છે અને બંધ માર્ગો ખોલી નાંખવાનો ગૂણ છે. હાર્ટટોનીક છે. સર્વે રોગનાશક છે, કારણ તે પાંચે તત્વોની પૂરવણી કરે છે કુદરંતી કાયાકલ્પ છે ગોળ-ધાણાનું સરબત ઉનાળાના તાપથી બચાવે છે.

પાપડ ખાર

આમ, આફરો, વાયુ ગોળો, પીસાબની રૂકાવટ દુર કરે છે. ગોળ સાથે પાપડ ખાર, ઉલટી કરાવી કફ બહાર કાઢે છે, લીંબુની ચીરમાં ખાવાથી કમળો, પેટનો દુઃખાવો દુર કરે છે. નવટાંક દહીં સાથે ૧/૪ તોલો ખાવાથી અને ઉપવાસ કરવાથી વાળો ચોકકસ મટે છે. ચુના સાથે લગાડવાથી ખરજવું દુર કરે છે.

ફુદનો

પુદનો લસણની ચટણી, પુદનાની કોફી, પુદનો તુલસીની ચા ટાઇફ્રોઇડમાં રાહત આપે છે. પુદના સાથે આદુ ચાવવાથી દરેક તાવ દુર થઇ પેટના દુઃખાવો શાંત કરે છે. કૃમી ઉધરસ મંદાગ્નિ દુર થાય છે લીંબુના રસમાં હીંગ મરી મીઠું ખારેક અને પુદનો પીસવાથી ઉ-તમ ચટણી બને છે. આદુ સાથે પુદનો શર્દી તોડે છે પુદનાનો રસ પી ા લગાડવાથી દરાજ તથા વીંછીનો ડંખ દુર થાય છે.

મગ

મગની ખીચડી સાથે ઘી ભારોભાર ખાવાનો ગામમાં રિવાજ છે. માંદગી વખતે ખોરાક બંધ કરીને એકલો મગનો

સૂપ પીવા અપાય છે. મગ આંખોને મજબુતી આપે છે. મગ ખોરાકનો કફ થતો અટકાવી લોહી બનાવે છે, વીર્યદોષો દુર કરે છે. (કોલેરામાં મીઠા મરચાનો ઉકાળો અકસીર છે.)

મગફળી

ગોળ સાથે ખાવાથી અવગુણ કરતી નથી મરાઠી પ્રજા શીંગદાણા વાપરીને જોઇતો ચિકાશ શરીરને આપે છે. શીંગની ચટણી લાંબો વખત તાજી રહે છે. શેકેલી શીંગમાં મરચું, મીંઠુ, જીરૂ, લસણ પીસી લેવાથી ચટણી બને છે. શીંગ સાથે ગોળ પહેલવાન પાકનો ગુણ આપે છે. પૌવા પપેતા સાથે તથા વઘારેલી ખીચડીમાં શીંગ સ્વાદ આપે છે દરાજ ઉપર શીંગનો ઘસારો પાણીમાં લગાડો. ખજુર સાથે શીંગ પૌષ્ટીક લહેઝતદાર નાસ્તો છે.

વરીયાળી

પ્રજા સ્થાપક, ગર્ભ શોધક, શુળનાશક, વાત પિત્ત-કફ નાશક, જીવનરક્ષક, ધાવણવર્ધક, દાહશામક, સુક્ષ્મ સુગંધી, બુદ્ધિપ્રદ છે હલદને મીઠાના પાણીમાં ભીજવેલી વરીયાળી સુકવી શેકી ખાવાથી સ્વાદમાં સારી લાગે છે. શેકીને પીસેલી વરીયાળી, ગોળના પાણીમાં ભીંજવી પીવાથી ભૂખ, પાચન, રોશની, ખુશાલી વધે છે. પરોણાને ગોળ-વરીયાળીના શરબતથી તાઝગી આપો. ચાર ભાગ વરીયાળી સાથે જીરૂ, ધાણા, સૂંઠ, તજ એક એક ભાગ મેલવી ચુર્ણ ખાવાથી આફરો, અપચો, પાતલો ઝાડો દુર થાય છાતી-ગળાના દર્દો વરીયાળી તેલમાં ભીંજવેલી જેઠીમધની કાળી લાકડી ચુસવાથી ચોકકસ મટે છે. પીપરમીંટના ફુલ નાંખી પાનમાં ખાવાથી બુદ્ધિ તેજ થાય છે. વરીયાળીનો ઉકાળો માસીક પિડા, પિત્તનો તાવ, પીસાબની આગ, ઉલટી ને દાહ ઓછો કરે છે. વરીયાળી રાતે ખાવાની મનાઇ છે.

ગોળ—સાકર

દરાજ કે ખરજવું સાકરનું પાણી એકલું ખોરાક બંધ કરી પીવાથી પહેલાં વધશે પછી કાયમના મટી જશે. સાકરનો ટુકડો ચાવવાથી ગરમી આપે અને પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી ઠંડક વધારે. સાકર ભુકીમાં આઇડોફોર્મ જેવો જંતુનાશક ગુણ છે. પાણીમાં લગાડવાથી ઘા રૂઝાય, ગુમડાં ફુટી જાય, સડો અટકે. સાકરનું પાણી કંઠ સુધારે, પીસાબ લાવે, ખોટી ગરમી ધોઇ નાંખે. ખાખરાના ગુંદર સાથે સાકર ખાવથી બેઠેલો અવાજ ખુલે છે. દહીં સાથે સાકર ખાવાથી ગરમી ઓછી થાય છે. સાકરની ભુકી સુંઘવાથી જુની સદી મટે છે ગુલાબના ફૂલ સાથે સાકર ભીંજવી તે પાણી પીવાથી હૃદયનો દુખાવો, વાઇની ફીટ બંધ થાય છે. સાકરનું પાણી વારંવાર લગાડવાથી દાદર, ખરજવાં જલદી દુર થાય.

સોપારી

ખોરાક પચાવી ગેસ દુર કરે છે. સોપારીનું ચુર્ણ પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનું ઝેર નીકળી જાય છે ઉકળતાં પાણીમાં સોપારીનો પાઉડર રાતે ભીંજવી સવારે રૂ વડે લગાડો તો પાઠાંની પિડા દુર થાય તલના તેલમાં સોપારીની રાખ લગાડો તો ફીડ-ખરજવાં અલોપ થઇ જાય. સોપારીની રાખ મંજન માફક ઘસવાથી લોહી બંધ થઇ દાંત મજબુત રહે છે. પાનમાં સોપારી ખાવાથી હવસ વધે છે. સ્ત્રીને મા:સીક અટકાવ પિડા વીના સાફ આવે છે. વરીયાળી, જેઠીમધ, જાયફળ સાથે લાલ સોપારી ખાવાથી વીર્યવર્ધક બને છે. મરાઠી પ્રજા તેનાથી તાકત મેળવે છે.

હલદર—હરમો

હલદનો પીળો રસ જંતુનાશક પેનીસીલીન કરતાં જલ્લદ છે. પ્રાચિન યુગમાં હલદનો ઉપયોગ સસણી, ન્યુમો. ઇનફ્લુ.

અને તાવ ઉપર થતો. હલદ રકતશોષક, લોહીવર્ધક હોવાથી ઘી-સાકર સાથે ખાવા-લગાડવાથી શીળસ, રકતપિત, ગુમડાં દુર થાય છે. મંજન માફક હલદ સાથે તેલ દાંતે ઘસવાથી લોહી બંધ થાય. તલના તેલમાં સાથે હલદ ઘસવાથી ચહેરો અને શરીર સુંવાળુ, સુંદર બને છે. ગરમ કોઢનાશક, વાયુનાશક, કફનાશક, કૃમિનાશક, કાંતિકારક, સોજો ને ફીકાશ દુર કરે છે. ગરમ પાણી સાથે હળદ ને મીઠું લગાડતાં માર-ચોંટની અસર ઉતરી જાય છે. ગરમ દુધમાં હલદ પીવાથી અને હલદનો ધુમાડો લેવાથી સર્દી તથા વાઇની ફીટ દુર થાય. ગોળ સાથે હળદ ખાવાથી કફ છુટો થાય. લીમડા પાનમાં હળદ ખાવાથી ચામડીના સર્વે દરદોનો નાશ થાય.

હિંગ

ગરમ, ચીકણી, અગ્નિદીપક, કફનાશક, વાયુહર, દસ્ત લાવનારી, શુળનાશક, તિક્ષ્ણ છે. ઘી સાથેજ હીંગ ખાવાની ભલામણ છે. એકલી ખાવાથી ગળાંને હાની કરે છે. કપુર માફક ઉત્તમ બળે તે હીંગ સારી સમજવી. ઘી સાથે ચણાપુર હીંગ ખાવાથી અજીર્ણ વાયુગોળો દુર થઇ હર્નીયાની પિડા મટે છે. ઘી સાથે હીંગનાં ટીપાં નાકમાં નાંખો તો દરેક તાવ ઉતરે. હીંગ સાથે ઘી ખાવાથી ચકકર દુર થાય. આંકડા દુધમાં હીંગ લગાડો તો વીંછીનું ઝેર ઉતરે. હીંગ સાથે કપુર, મરચાં અને પુદનાનો રસ ખાવાથી કોલેરાનું જોર તુટે. હીંગનું પાણી નાકમાં નાંખવાથી આધાશીશી મટે. રૂમાં લપેટી હીંગ કાનમાં મુકવાથી બંધ થયેલો કાન ખુલી જાય. હીંગ ચાવવાથી દંતપિડા દુર થાય. ચરક હીંગને શ્વાસહર, ચેતના સ્થાપક, મળછેદક જણાવે છે. ફેફસાના વિકારો ઉપર કાચી, અને આંતરડા રોગ ઉપર તળેલી હીંગ વાપરો. હીંગ કફ પાતળો કરે છે. શ્વાસ સુધારી

ઝેરી જંતુ મારે છે જ્ઞાનતંતુને બળ આપે છે. હોજરી-આંતરડા મજબુત બનાવે છે, દસ્ત અને માસીકધર્મ સાફ લાવી ગર્ભ સંકોચે છે, સુવારોગમાં પણ અપાય છે.

હીંગ સીધી ખાધા કરતાં પાણી સાથે પીવાથી કફ પતલો થઇ તેની ઉત્પતી ઘટે છે. હીંગ પાણીના એનીમાંથી સકરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. તાવ અને વાયુના દર્દો ઉપર તરત ફાયદો કરે છે. હીંગ સાથે કપુર ખાવાથી ટાઇફોઇડ ઉતરે છે. આદુના રસમાં હીંગ ભૂકી જીભ પર ઘસવાથી નાડી સુધરે છે; ધ્રુજારી, ફીટકા ઓછાં થાય છે. ડુંટી આસપાસ પાણી જાય છે. હીંગ લગાવતાં જ દુઃખાવો ઓછો થઇ જાય છે લીમડા પાનમાં હીંગ ખાવાથી મોઢાની વાસ એપેન્ડીસ, આંતરડાંનો સડો દુર થાય છે લીમડા પાનના રસમાં હીંગ લગાડવાથી વાળાની વેદના દુર થાય. ગરમ સાથે શીવાક્ષાર પીવાથી પવન છુટી પેટ સાફ આવે છે. હીમજ, સોડા સાથે હીંગાષ્ટ ચુર્ણ મેળવવાથી શીવાક્ષાર બને છે. પ્રોસ્ટેટમાં પિસાબ રોકાઈ જાય ત્યારે એલચી સાથે હીંગ દર કલાકે પાણીમાં પીવાડો.

ઘી સાથે સબરશીંગ—હૃદયનો દુઃખાવો દુર કરે.

ગળોનો **રસ**

૭ ધાતુ વધારી, જઠર કીયા ને તેજ કરી ત્રિદોષનો નાશ કરે છે. આમલા અથવા લીંબુ ખોરાક પચાવે છે. હળદ કફ અને વાયુનો નાશ કરે છે. મધ દવાની અસરને વેગ આપે છે. **મધ સાથે** આદુનો **રસ**—વધરાવળનો વાંયુવેગ દમ, ખાંસી, અરૂચી, સલેખમ ચોકકસ મટાડે છે. વાયુનાશક, કંઠ સુધારક છે. બલગમના લચકા ઉપર આદુ કે સુંઠ નાંખવાથી ઓગળી જાય છે. મધ સાથે બીજોરાનો રસ અને જવખાર—કોઠાનો વાયુ, સકરાનું દર્દ, હદયની પીડા અને પાંસળીનું શુળ મટાડે છે. મૂત્રાશયમાં રહેલી પથરી જવખાર ઓગાળી નાખે છે.

વાયુ સૂકો અને જવખાર ગરમ છે. જવખાર ઝાડો પીસાબ સાફ લાવી કફને કાપે છે ગાંઠ પીગળાવે છે.

મધ સાથે સતાવળી પી-તનો દુઃખાવો, અને હળદ સાથે કુવાર ખાવાથી ખરોળ અને ગાંઠના રોગો દુર થાય. કુવાર પાણીને સેગી દુર કરે છે.

ગોરખમુંડીનો રસ-સવારે ૪ તોલા પીવાથી કમળો અને કંઠમાળ બંને નાશ પામે, ગાંઠ પીગળાવે, ઓાડીયો કલાર એનેજ કહે છે :

મધ સાથે બ્રાહ્મી-ભેજાનો ભાર દુર કરે છે, મધ સાથે કોળું પિતથી થયેલા ભેજાંના દર્દો મટાડે મધ સાથે-શંખાવલી બુધ્ધિ વર્ધક અને કફનાશક, મધ સાથે વજ ભેજામાં ચઢેલા કફને નીચે લાવે છે.

કોકેન-જેવી અસર નાગલા આપે. ઘા, જખમ ઉપર એનો રસ લગાડો તો પિડા.દુર કરી રૂઝવશે.

ચોખાનું ધોવાણ-પીવાથી પ્રદર, લોહીવા, સોમરોગ, વિર્યદોષ, અતિસાર દુર થાય છે ઘી સાથે સુંઠ ચાટવાથી આમરોગ, અતિસાર, પેટનો દુઃખાવો તરત દુર થાય.

તલ સંધવ-સાથે સુરણ ખાવાથી હરસ નાશ પામે. આંખના રોગો ઉપર અમૃતાદિ કવાથ પીવો.

પચવામાં હલકો ખોરાક: ચોખા, મસુર, રાજગરો, મમરા છાશ ભાજી, સુરણ, વેગણાં, કારેલાં, મૂળા, ગાજર, આદુ કરમડાં ફાલસા દાડમ, લીંબુ કોકમ આલુ હીંગ મરી પીપર, પીપરીમુળ સુઠ હરડે સદાર કેરી.

પચવામાં ભારે ખોરાક : ખીચડી, અડદ, વાલ, ઘઉં, પૌઆ, દુધપાક, પાપડ દહીં, ખીમો, કોળું, કાકડી, ઘીલોડાં ચીભડાં, રતાળુ

પપેટા, શકરીયા, પાપડી, હાપુસ, સક્કરજન, બીજોરી, બદામ, ખજૂર, શેતુર, શીંગોડા, કમળકાકડી, ચારોલી, ચણીબોર, જાંબુલ, સોપારી, તાડફળ, નાળીયેર, કેળું, ફણસ, શેરડી, સરબત, દીવેલ, અરસી, અઘેડાબી.

કફ અને ચરબી ઉમેરતા પદાર્થો

કફ અને ચરબી કરે તેવા પદાર્થોઃ-તલ, અડદ, અળસી, ગોળ, ખાંડ, શેરડી, દુધ, તુરીયાં, વાલોળ, પપેટા, શકરીયા, રતાળુ, અળવી, ફણસ, કમળકાકડી, શીંગોડાં, નારંગી, કોકમ, આંબલી, સક્કરજન, પીપર

પીત કરનારી ચીજોઃ-કળથી વાલ, અડદ, તલ, મુળા, વેંગણા, ચીભડાં, તાડી, તડબૂચ, બોર, ફાલાસાં, આંબલી, કોકમ, દાડમ, રાઇનું તેલ, મીઠુ, હીંગ, ગોળ, અળસી.

વાયડા પદાર્થોઃ-મકાઇ, ચોળા, વટેણા, મગ, મસુર, તલ, મુળા, પાલક, તુરીયાં, પપેટા, શકરીયા, રતાળુ, હાપુસ, ફણસ, શીંગોડાં, કમળકાકડી, ગોળ, મધ.

કફ નાશક વર્ગઃ-રાજગરો, કળથી જવ, મસુર, ચણામમરા, છાશ, બથવો, ભાજી, ગાજર, સૂરણ, ડોડી, સરગવો, કારેલાં, દુધી, ચોલાઇ, ભાજી, આંબાનો મોર, સોપારી, જાંબુલ, આમળા, દાડમ, ખજુર, લીંબુ, રાઇ, જવખાર, હીંગ, મરી, આદુ, દીવેલ, સરસીયું, ત્રીફળાં, પીપર, સુંઠ, મધ, હીમજ.

પિતનાશક વર્ગઃ-ચણા, મસુર, જવ, ચોખા, માખણ, તાજું દુધ, કોળું, કાકડી, ભાજી, વાલોળ, તુરીયાં, પટોલ, પંડોળાં, કારેલાં, કેળું, નાળીયેર, તડબૂચ, સોપારી, ચારોળી, શીંગોડા, આમળા, દાડમ, ફાલસા, મહુડાં, શેતુર, સક્કરજન, લીંબુ, હીમજ, ગુલાબ, ગુલકંદ

વાયુનાશક વર્ગઃ-અડદ, કળથી, ઘઉં, માખણ, છાશ, દહીં, દુધ, ગાજર, ઘીલોડાં, કોળું, ગલકાં, પટોલ, કેરી, ફણસ, નાળીયેર,

નારંગી ચારોળી ખજુર, બદામ, સફરજન, પીલુડી, દીવેલ, સરસીયું, આદુ, હીંગ, રાઇ, હીમજ, પીપર, સુંઠ પંચમુલ.

ઠંડક આપનારી ચીજો:—રાજગરો, ચણા, ચોખા, ઘી, માખણ, કાકડી, તુરીયાં, પપેટા, રતાળુ, શકરીયાં, સફરજન, કેળું, નાળીયેર પાણી ફાલસાં, શેતૂર, શેરડી, દરાખ, ઇસબગુલ, તૂકમરીયાં, ઇડાંની સફેદી, ગુંદ ત્રિફલાં

ગરમી લાવનાર પદાર્થો

ગરમી લાવનારા પદાર્થો:–અડદ, કળથી તલ, દહીં, વેગણાં, મુળા, ગાજર, ઘીલોડાં, પટોલ, રાઇ, આદુ, નીમક, તેલ, હરડે, સુંઠ, પંચમુળ.

ભુખ વધારે-સુંઠ, હરડે, આદુ, હીંગ, સંચળ, રાઇ, નાળીયેર પાણી, ગરમ પાણી, લીબુ, નારંગી, જરદાલુ, સુરણ, ભાજી, પટોળ, માખણ, છાસ, લસણ, આમલી, જીરૂં.

પાચક રસો વધારે–હીંગ, લસણ, હરડે, લીંબુ, ગાજર, મમરા, વેંગણાં, ચીસ્ટટેબલેટ, તુલસી, પપાઉં, પાઇનેપલ, ભાજી, પટોળ, અજમો, સરગવો.

સફરો સંકોચે, ઝાડો ઘટ્ટ લાવે-સુંઠ, દહીં, મસુર, દાડમ, જાંબુલ, કોકમ, શીંગોડાં, હાપુસ, કેરીની ગોટલી, ગાજર, કાકડી, ચીભરાં, કમળકાકડી.

લુખા સુકા પદાર્થો–હરડે, સોપારી. આમલી, મૂળા, સૂરણ, ચોળા, ચણા. મકાઇ, વટાણા, મસુર દાળ, રાજગરો, કાકડી, પપેટા, રતાળુ.

પોષણ લઇ જનારા માર્ગો બંધ કરે–દહીં, નીમક, સોપારી, તાડફળ, નવું અનાજ.

આફરો કરી ઝાડો પીસાબ લાવે-ખીચડી, પૌઆ, ચણા,

ખોળ, ફણુસ, જાંબુલ, ચારોલી, ખજૂર, કમળકાકડી, સરબત

બળતરા કરે-વાલ, વાલોળ, ફણુસ, મગફળી, વેંગણાં રાઇ, મરચાં.

મોઢામાં તમતમાટ કરે-પીપર, મરી, મરચાં, નીમક, વેંગણાં, અખરોટ, અકકલગરો.

સફરામાં અટકી બેસે-આપુસ કેરી.

વીર્ય ધાતુ વધારે-માખણ દુધ, ઘી, ગોસ, કોળું, દોથી, જલેબી, શીખંડ, રાજગરો, લાપસી, અડદ, જવ, આસંઘ, ચારોલી, બદામ, સફરજન, ખજુર, દરાખ, શીંગોડાં, કેળાં, ફણુસ, કેરી, નાળીયેર, પાણી, કમળકાકડી, શેરડી રસ.

સ્નાયુબળ વધારે-ખજુર, કમળકાકડી, કોપરૂં, કેરી, ફણુસ, વાલોળ, પંડોળાં, માખણ, દુધ. ઘી, જલેબી, દુધપાક, ઘઉં, અડદ, તલ, રોટલી.

ઝાડો લાવનારો ખોરાક.

ઝાડો લાવનારો ખોરાક-પ્રુનઝ, અંજીર, કોપરૂં, કોબી, શેરડી, ગોળ, દરાખ, આંબલી, ભાજી, પપાઉં, વાલ, ગરમ પાણી, થુલો, તેલ, શેતુર.

ચરબીથી રૂષ્ટપુષ્ટ કરે-તલનું તેલ, શેરડી, સફરજન, દરાખ, કેળાં, ફણુસ, કોળું, ગોસ, ચરબી, માખણ, ઘી, દુધપાક, શીખંડ, અડદ રોટલી.

હૃદયને કૌવત આપે-અખરોટ, ખજૂર, ચારોલી, નાળીયેર પાણી, કોલસા, ગોળ, અજમો, જેઠીમધ, આસંઘ, દુધી, પટોળ, દુધ.

મગજશક્તિ જાગૃત કરે-ઘી, દુધ, તલ તેલ, લસણ,

રાઇ, દાડમ, અખરોટ, ગાજર, તુલસી, બ્રાહ્મી, પસ્તાં, બદામ.

સર્વે રોગનાશક-લીમડાની ગળો, કાળી દરાખ, ગરમ પાણી, સંતરા, કાચી કોબી, તાંબોતાં, કોથમીરની કચુબર, નીરંગ, લીમડો, ત્રિફલાં, રસાયન ચુર્ણ, સાટોડી, તાજું દુધ, નાળીયેર પાણી, સુર્યપ્રકાશ, ચોખ્ખી હુવા, યોગ આસન.

અડદ

લકવો, નબળાઇ, પેટનું શુળ-અડદની દાલ પીસી, હીંગ. મરી-તેલ સાથે ભજીયાં બનાવી ખાવ. ધાવણ વધારવા-ઘી સાથે અડદનો સુપ પીવો. વાયુગોળો-રાઇનું તેલ લગાડી અડદની રોટલી ખાવ.

ઠંડીનું વસાણું-અડદના લાડુ, શ્વાસ અડગરી-અડદ અને હુળદનો ધુમાડો લેવો.

અળસી

ઉંઘ લાવવા-દીવેલ અથવા અલસીનું તેલ આંજો શકિત માટે-અલસી અને બાવલ ગુદર ઘીમાં સેકી પીસી ખાંડ સાથે ખાવ. શ્વાસ, ઉલટી, ચકકર, મુત્રરોગ-અલસી ભીંજવી તેનો ગરમ ઉકાળો અજમા સાથે પીવો.

ફેફસામાં સોજો-અલસીની રોટલી છાતી પર બાંધો.

દાઝવું, ખરજવું-ચુનાના પાણી સાથે અલસી તેલ લગાડો. હરસની પીડા-એક ચમચો અલસીનું તેલ એક કપ ગરમ દુધ સાથે પીવોને કલઇ સફેદો અલસી તેલમાં લગાડો.

ચણા

ધાતુપુષ્ટી-મેસુર અથવા ખાંડ સાથે સેકેલા ચણાની દાલ રાતે ખાઇ સુકા પેટે સુવું પાણી પીવું નહી.

ઉલટી ને ચક્કર-ચણાનું પાણી પીવું અડગરી-ચણાની

છાલનો ધુપ લેવો, લોહી વિકાર-ઘી સાથે ચણાનો આટો ચાટો. સલેખમ-કપાળે ચણાનો ગરમ સેક લેવો ને ગરમ ચણા રાતે ખાઇ સુવુ પાણી પીવું નહીં.

પરસેવાનો ત્રાસ-વજ, ચણા, અજમો પીસી દીલે ઘસો.

ચોખા

પીસાબમાં આગ ચોખાના પાણીમાં ખાંડ અને સોડા પીવો.

જલોદર, કબજીઆત થુવરના દુધમાં ચોખા ભીંજવી પીસી તેની પુરી ખવાડો. દાઝેલાં ઉપર ચોખાનો આટો લગાડો. પ્રદર, અતિસાર ચોખાનું પાણી ખાંડ તથા શેકેલાં જીરાં સાથે પીવો.

તલ

મોચ ઉપર ગરમ પાણી સાથે તલનો ખોલ લગાડો. હરસ, લોટીનો ઝાડો તલ માખણ સાકર ચાટો.

પ્રસુતિ પછીનો રકતસ્રાવ તલ જવ ખાંડ એક તોલો ફાકો.

ધતુરાનું ઝેર :—૧૦ તોલા તલનું તેલ ગરમ પાણી સાથે પીવો.

આધાશીશી :—ત્રણ સવાર ઘી ગોળ સાથે તલ ખાવ અને દુધમાં તલ પીસી લગાડો.

તુવર

પરસેવો થાય તો સુંઠ સાથે તુવર શેકી સુકો આટો શરીરે ઘસો.

સર્પ વિષ :—તુવરનું મૂળ ચાવો.

વધરાવલ :—તુવર દાલ બાફી ગરમ બાંધો.

ફેર ચક્કર :—તુવરની દાલ ઘસી આંજો.

બાજરો

શર્દીનુ માંથુ દુઃખે બાજરાની પોટલીનો શેક મરડો,

આમણુ નીમક સાથે બાજરાનો ગરમ આટો સફરા ઉપર બાંધો.

પેટનો સોજોઃ બાજરાનો રોટલો એક તરફ સેકી ગરમ બાંધો.

બહુમૂત્રઃ ગોળ સાથે બાજરાના રોટલા ખાવ.

ટાઇફોઇડ, ન્યુમો—બાજરાની પાતલી કાજી પીવાડો.

મકાઇ

ટી. બી.—મકાઇની રોટલી ખાવ.

શકિત માટે—મકાઇ તેલ અથવા શીંગ તેલની માલીશ.

પીસાબ લાવે, પથરી તોડે—મકાઇ મુછનો ઉકાળો.

ભૂખ તાકાત વધારવા—કાચા મકાઇ ચાવો.

મસુર

કબજીયાત, આંતરડા વિકાર-મસુરની દાલ ખાવી. ખરજવાં-પાણીમાં મસુરનો આટો લગાડો. સુંદરતા વધારવા-એજ ઉપાય ઉલટી-દાડમ રસમાં મસુરનો આટો, ગુમડાં ઉપર-મસુર દાલ પીસી તેની પોટીસ ગરમ બાંધો પુટીને સાફ થશે.

દરેક તાવ-મસૂર ડાંખલીનો ધુપ કરો. ઘા, જખમ, મસુર-દુધ સાથે મસુરની રાખ લગાડો. ગેસ, દુઃખાવો-મસુરનો ગરમ સૂપ પીવો અને સુવાની ભાજી ખાવ.

વટાણા

કાળી જાત વાયુકારક ભારી છે. ખાંસી પિત્ત વિકારઃ શેકેલા વટાણા રાતે ખાઇ સુકા પેટે સુવો. પાણી પીવું નહીં.

કાંતિ વધે-દુધ સાથે સંત્રાની છાલ અને સેકેલા વટાણાનો આટો લગાડો. વાયુ વિકાર-વટાણાની રોટલી ઘી સાથે ખાવ. દાઝવા ઉપર-લીલા વટાણા પીસી લગાડો.

ગોવરૂં શીતળા-વટાણા ઉકાળીને પાણીએ સ્નાન કરો.

આંગળીનો સોજો-વટાણા ઉકાળી તેમાં મીઠુ તેલ નાંખી સેકો.

સામો ચોખા

હલકા ઠંડા જલદી પચે છે. બીમારને કાંજી બનાવી પીવાડો. અનાજ નહી પચે તો–સામો બાફી તેમાં ખાંડ દુધ નાખી રાબડી ગરમ પીવાડો

પેટનો દુઃખાવો–એજ ઇલાજ. સદી–સામો તવા ઉપર સેકી ઘી મીઠાં સાથે ખાવ.

બરોળ, લોહીવા: ઉપલો ઇલાજ. કફરોગ–પિત્તરોગ–સામાની ખીર ખાવ.

સર્વે વિટેમીન.

ગાજરનો રસ પીવો, રસદાર લાલ ટમેટા ખાઇ છાલ ઠરીયા થુંકી નાંખો. કાચી કોબી, ખમણી, લીંબુ નીચોવી ઉપર રાઇનું તેલ છાંટી ખાવું. પપાઉની પાકી ચીર ઉપર લીંબુ નીચવી ખાવ. સેકેલો અજમો નીમક પપાઉના દુધ સાથે ખાવ

જવ-બારલી

રોટલી અને રાબ બનાવવા આ ઠંડું પૌષ્ટીક અનાજ વપરાય છે. જવદાણા ઠંડા, મુત્રલ, વીર્યવર્ધક, બુધ્ધિપ્રદ છે. બીર જવથી બને છે, જવનો આટો શીરો, પુરી, ખીર, રોટલીમાં ઉપયોગી છે. મીઠી પીસાબને ફાયદો કરે છે.

ધાન્ય સમ્રાટ સોયાબીન્સ

જાપાનના વટાણા હવે ગુજરાતમાં વાવેતર થાય છે, ગોદરેજ બેકરીમાં તેના પાઉં, બીસ્કીટ, ટોપ્રી વેચાતાં હતાં. ગોશ, મરઘી, માછલી, ઈંડાં કરતાં ડબલ તત્વ ૪૦ ટકા છે. કોડલીવર ઓઇલથી વધું પૌષ્ટીક છે. પચવામાં ભારે હોવાથી ઘઉંના આટા સાથે ચોથે ભાગે મેળવાય છે. હાલમાં તેના

ભજીયાં, પાપડ, ગાંઠીયા, પનીર, ટોફી, આઇસક્રીમ, ચેવડ મેસુર, મગજ, મીઠાઇ. અને જાપાનના બજારમાં એનું દુધ બનાવી વેચાય છે. યુરોપના લશ્કરનો ખોરાક છે.

અખરોડનો મગજ.

ગરમ પૌષ્ટીક ચીકણો મળને બાંધનાર છે, અળશી, દીવેલ અને માછલીના તેલમાં અખરોડના તેલ જેટલી આયોડીન વેલ્યુ છે તેનાથી કંઠમાળ, સંધીવા, લકવો, ભેજાની નબળાઈ દુર થાય છે.

શિંગોડા

સુકાં ફળ ભીંજવી બાફીને ખાવાથી ખુબ લહેઝત આપે છે. એના પાષ્ટીક આટાથી લાડુ, લાપસી, પુરી, ભજીયા, કોપ્રી, શીરો, રોટલી, બને છે, જંગલી પેદાશ હોવાથી ઉપવાસ વખતે ફળાહાર તરીકે વપરાય છે. વીર્યવર્ધક, વાયુકર ઠંડા મીઠા તુરા માંસવર્ધક છે સુઠ શિંગોડાની રાબડીમાં દુધ અને પીસેલી ચારોલી પીવાથી લોહી-વજન જલદી વધે છે. સોજો સંતાપ મટાડે છે ગર્ભવંતીને આંપી શકાય છે. નબળાં બાળકનો પૌષ્ટીક પાક પાક છે સુંઠ સાથે ઉપયોગ કરવા વાયું કરતો નથી.

ખજુર

ચાર નંગ અગાઉથી પાણીમાં ભીંજવી., બીજી સવારે તેનો મીઠો રસ પીવાથી લોહી, માંસ, તાકાત વધે છે, કબજીયાતનો કીલ્લો તોડી નાંખે છે. દમ ખાંસી અને ખહ્રી દુર કરે છે; ઠંડો મીઠો ચીકણો વીર્યવર્ધક છે. ખજુરના રસ સાથે કોળી આમલીનું પાણી મેલવી ગરમીમાં સરબત તરીકે પીવાય છે. રોટલી સાથે ચટણી તરીકે ખવાય છે. એમાં જરાક કોકો નાંખવાથી ચોકલેટ જેવો ટેસ્ટ આપે છે. પ્રવાસમાં કોપરૂં સાથે, કેલાં સાથે,

માખણ સાથે, દહીં સાથે, પાઉ કે રોટલા સાથે મજુરોને ખાવા અપાય છે. ટી. બી ઉપર ગરમ દુધમાં ખારેકનો ભુકો ઉકાળી પીવા અપાય છે. ખજુરાસવ અને ખજુરના રસમાં તાડી જેવો ગુણ છે. સિંધ, પજાંબ, કાઠીયાવાડ, અરબસ્તાન, કચ્છમાં તેનો ખુબ ઉપયોગ થાય છે,

પાલખ ભાજીનો સુપ જવખાર સાથે

શ્વાસ, પથરી, ગરમી, અલસર મટાડે છે.

તાંદલજો, ચોલાઇ ભાજીનો સુપ

રકતપિત્ત, શિતપિત્ત, અતિસાર, ટી. બી, થાક, ભેજાના દર્દો દુર કરે છે. વધુ માહીતી માટે ભારતનો વૈદ્ય" વાંચો.

બટાટા

ડેનમાર્કના દીર્ઘજીવી ડોસાનો ખોરાક છે. છાલનો સુપ સંધીવા તથા યુરીક એસીડ મટાડે છે.

ॐ શ્રી સાઇ નાથાયનમઃ

સદ્‌ગુરૂ શ્રી સાઇબાબાના ઐક્યતા અને માનવતાના સંસ્કાર
સીંચતું સાઇ સાહિત્યનું એકજ અને અજોડ
સચિત્ર ગુજરાતી સાપ્તાહિક

રાષ્ટ્રવાણી

તંત્રી : રમણિક સરૈયા

૧૯૫૦ છુટક નકલ ૧૬ ન પૈસા

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૮) દિવાળી અંક અને ખાસ અંકો મફત અપાય છે.
પરદેશમાં લવાજમ શીલીંગ ૨૪
ગમે ત્યારથી ગ્રાહક થવાય છે. વી. પી. કરવામાં આવતું નથી.
નમુનાની નકલ માટે ૧૬ ન. પૈસાની ટીકીટો બીડવી.
લવાજમ મનીઓર્ડરથી મોકલો. વધુ માહિતી માટે મળો.

રમણિક સરૈયા
તંત્રીઃ રાષ્ટ્રવાણી સાપ્તાહિક
રાષ્ટ્રવાણી કાર્યાલય :
આર્ય સમાજ બિલ્ડીંગ કાકડવાડી, મુમ્બઇ ૪.

આર. પી. આર્ય પ્રકાશ પ્રેસ, કાકડવાડી મુંબઇ ૪.